



● देखभाल...

चेहरे की टैनिंग

बदलता मौसम आपकी स्किन को पूरी तरह डैमेज कर सकता है। इसलिए गर्मी के मौसम में स्किन की खास देखभाल करने की जरूरत होती है। समर सीजन में स्किन को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है। जिसके लिए ज्यादातर लोग मलाई का इस्तेमाल करते हैं। मलाई हमारे स्किन के लिए काफी फायदेमंद होती है। यह न सिर्फ स्किन को हाइड्रेट रखने में मदद करती है, बल्कि स्किन को सॉफ्ट भी बनाती है। गर्मी में धूप के कारण स्किन की टैनिंग से छुटकारा दिलाने में भी मलाई काफी फायदेमंद होती है। लेकिन मलाई को अपनी स्किन पर इस्तेमाल करने से पहले आपको कई जरूरी बातों को ध्यान में रखने की जरूरत होती है। ताकि आप किसी भी तरह के साइड इफेक्ट से खुद को बचा पाएं।

▶ अपनी स्किन पर मलाई लगाने से पहले, आप अपनी त्वचा को अच्छी तरह से साफ कर लें। ऐसा करने से आपकी स्किन पर मौजूद किसी भी तरह की गंदगी, जमी हुई मैल या मेकअप को हटाने में मदद



मिलेगी। जिससे मलाई आपकी स्किन में ज्यादा प्रभावी ढंग से काम कर पाएगी।

▶ अपने चेहरे या शरीर पर मलाई का इस्तेमाल करने से पहले, मलाई का पैच टेस्ट जरूर कर लें। ताकि आपको यह पता चल सके कि इससे आपको किसी तरह की एलर्जी है या नहीं। अगर पैच टेस्ट में मलाई के इस्तेमाल से आपकी स्किन पर किसी तरह का इंफेक्शन, रेडनेस हो रही है तो आप मलाई का उपयोग न करें।

▶ अपनी स्किन पर मलाई के अच्छे रिजल्ट के लिए हमेशा फ्रेश मलाई का ही प्रयोग करें। पुरानी या खराब मलाई से स्किन में जलन हो सकती है।

▶ कई लोग मलाई को स्किन पर लगाते समय सख्त हाथों का उपयोग करते हैं। लेकिन आप मलाई को अपनी त्वचा पर लगाते समय हल्के हाथों का यूज करें। कुछ मिनट के लिए सकुलर मोशन में अपनी त्वचा पर धीरे-धीरे मालिश करें।

▶ मलाई से अपने चेहरे की मसाज करने के बाद अपनी स्किन को नॉर्मल पानी से साफ करें। गर्म पानी आपकी स्किन को ड्राई कर सकता है।

● स्टाइल...

एक ड्रेस में नजर आएंगे सबसे अलग...



अगर आपको यह पता चल जाए कि किस तरह के कपड़े के साथ किस तरह की ज्वैलरी पहननी चाहिए और किस तरह के हेयरस्टाइल्स कैरी करने चाहिए, तो आप हर बार एक परफेक्ट और स्टाइलिश दिख सकते हैं। हालांकि, बहुत कम ही लोग इसकी जानकारी रखते हैं। अगर आप भी खुद को परफेक्टली कैरी करने की इच्छा रखती हैं, तो यहां कुछ बातें बताई गई हैं, जिनका आपको विशेष ध्यान रखना चाहिए।

सबसे अलग और खूबसूरत दिखने के टिप्स एंड ट्रिक्स

▶▶ अगर आप स्लिम दिखना चाहती हैं, तो सिंगल डार्क कलर के कपड़े पहनें। जैसे नेवी ब्लू या ब्लैक सबसे अच्छा ऑप्शन है।

▶▶ चेहरे को पतला दिखाना चाहती हैं, तो फेस स्लिमिंग सनग्लासेज का इस्तेमाल करें। अगर आपका चेहरा हैवी है, तो चौड़ा रेक्टैंग्युलर शेष का सनग्लास आपको स्लीक लुक देगा।

▶▶ अगर चेहरे और बाँडी को स्लिम लुक देना है, तो लंबे आकार की स्लीक जूलरी चूज करें।

▶▶ वहीं, अगर आपकी गर्दन छोटी है, तो हेयरस्टाइल के लिए बालों को पीछे की तरफ हाई पोनीटेल बांधें। इससे गर्दन का आकार लंबा और स्लिम लगेगा।

▶▶ इसके अलावा शॉर्ट्स की जगह पर क्रेपीज को चुनें। यह आपको स्लिम लुक देगा। क्रेपीज न तो बहुत ऊंची हो, नहीं बहुत लंबी।

▶▶ डेनिम डार्क या ब्लैक कलर सिलेक्ट करें। रंगों से खेलकर भी आप अपना लुक बदल सकती हैं। जैसे, शरीर के जिन भागों को आप उभारना चाहें या जहां लोगों का ध्यान आकर्षित करना चाहें, वहां पंक या यलो कलर का प्रयोग करें और उन्हें ब्लैक, ब्राउन या नेवी ब्लू जैसे डार्क कलर्स के साथ पेयर करें।

▶▶ ऐसे कपड़े चुनें जिसमें लंबे स्टाइप्स हों। ये आपके फिगर को लंबा और पतला दिखाने में मदद कर सकती है।

▶▶ फिट कपड़े पहनें। फिटेड कपड़े आपके नेरल शेष को दिखाने में मदद करेंगे और आप पतले भी दिखेंगे। बेगी कपड़ों से बचें क्योंकि इससे आप बड़े दिख सकते हैं।

▶▶ कपड़ों को बेल्ट के साथ एक्सेसरीज करें। बेल्ट आपकी कमर को कसने में मदद कर सकते हैं और छोटी कमर का इल्यूजन पैदा कर सकते हैं। ड्रेस या ब्लाउज और पैट के साथ बेल्ट को स्टाइल करें।

● ग्रीन टी...

नहाने के लिए...



ग्रीन टी स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी मानी जाती है। यह न सिर्फ आपको पेट संबंधी समस्याओं से राहत दिलाता है बल्कि इसका इस्तेमाल आपकी त्वचा को नमी को बनाए रखने में भी मददगार साबित होता है। आप नहाने के लिए ग्रीन टी से तैयार पानी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह पानी आपकी त्वचा पर किसी भी प्रकार के रैशेज की समस्या से छुटकारा दिला सकता है और पसीने से

आने वाली दुर्गंध को दूर करने में भी मददगार साबित हो सकता है। आप नहाने के पानी में तुलसी के पत्तों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके इस्तेमाल से आप त्वचा संबंधी सभी तरह की समस्याओं से आसानी से छुटकारा पा सकते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, तुलसी में ऐसे एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं, जो आपको हर तरह के संक्रमण के दुष्प्रभाव से बचाने में मदद कर सकते हैं।

गर्मियों में तेल लगाना या अवॉइड करना स्कैल्प की स्थिति पर निर्भर करता है। अगर आपके बाल और स्कैल्प ड्राई हैं, तो आप तेल मसाज कर सकते हैं। वहीं अगर आपके बाल रूखे और बेजान हो गए हैं, तब भी आपको हेयर ऑयलिंग की जरूरत होगी।

लेकिन अगर आपके बाल पहले से ऑयली हैं, तो आप तेल लगाना अवॉइड कर सकते हैं। इसके साथ ही, अगर आपको कोई स्कैल्प से जुड़ी समस्या है तो आपको हेयर ऑयलिंग अवॉइड करनी चाहिए...

गर्मियों में हेयर ऑयलिंग

गर्मियां शुरू होने के साथ ही हमारे बालों पर भी असर पड़ने लगता है। ऐसे में हमारे बाल जल्दी चिपचिपे हो जाते हैं। खासकर शैंपू करने के अलग दिन ही बाल चिपचिपे और तैलीय नजर आने लगते हैं। ऐसे में कई लोग बालों में तेल मालिश करना अवॉइड करते हैं। क्योंकि तेल लगाने से बालों में चिपचिपापन बढ़ जाता है। लेकिन क्या गर्मियों में हमें बालों में तेल लगाने की जरूरत होती है?

गर्मियों में तेल लगाना या अवॉइड करना स्कैल्प की स्थिति पर निर्भर करता है। अगर आपके बाल और स्कैल्प ड्राई हैं, तो आप तेल मसाज कर सकते हैं। वहीं अगर आपके बाल रूखे और बेजान हो गए हैं, तब भी आपको हेयर ऑयलिंग की जरूरत होगी। लेकिन अगर आपके बाल पहले से ऑयली हैं, तो आप तेल लगाना अवॉइड कर सकते हैं। इसके साथ ही, अगर आपको कोई स्कैल्प से जुड़ी समस्या है तो आपको हेयर ऑयलिंग अवॉइड करनी चाहिए।

गर्मियों में तेल लगाने से बालों को क्या फायदे मिलते हैं-

● गर्मियों में धूप और धूल-मिट्टी के संपर्क में आने से बालों की नमी कम हो जाती है। ऐसे में बालों में तेल लगाने से नमी बनी रहती है। तेल मालिश करने के बाद बाल धोने से बाल सॉफ्ट

और स्मूद बनते हैं। इससे बालों में शाइन भी बनी रहती है।

● गर्मियों में तेल मालिश करने से बालों को पोषण मिल पाता है। इससे बालों की जड़ें भी मजबूत रहती हैं।

● तेल मालिश करने से बालों का टूटना भी कम होता है। इससे आपके बाल मजबूत बनते हैं। गर्मियों में तेल लगाने के लिए किन बालों का ध्यान रखना चाहिए-

● अगर आपको सिर में खुजली या डैंड्रफ की समस्या है, तो आपको हेयर ऑयलिंग करना अवॉइड करना चाहिए। क्योंकि इन समस्याओं में तेल लगाने से आपकी परेशानी बढ़ सकती है। हमेशा शैंपू करने के दो घंटे पहले ही हेयर ऑयलिंग करें। इससे स्कैल्प में नमी बनी रहती है। साथ ही, आपके बाल ज्यादा सॉफ्ट और स्मूद बन पाते हैं।

● कभी भी रातभर या दिनभर बालों में तेल लगाकर न रखें। क्योंकि इससे स्कैल्प ज्यादा ऑयली हो सकती है।

● अपनी स्कैल्प के मुताबिक ही तेल चुनें। इससे आपकी स्कैल्प को पोषण भी मिलेगा। हेल्दी हेयर के लिए सप्ताह में दो से तीन बार बालों को जरूर धोएं। इससे स्कैल्प भी क्लीन रहेगी और आपके बाल हेल्दी होंगे।

● हेयर ऑयलिंग के वक्त तेजी से या ज्यादा देर तक मसाज न करें। इससे बालों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं और आपके बाल ज्यादा टूटने लगते हैं।

■ साभार: ओमाहे



● हाइड्रेटेड रखें...

बाँडी टेम्परेचर को कंट्रोल में रखने के लिए खुद को हाइड्रेटेड रखें। दिन में 8-10 गिलास पानी पीएं और साथ ही फ्रूट जूस, नारियल पानी और अन्य हेल्दी लिक्विड्स का सेवन कर सकते हैं। सीजनल फ्रूट्स जैसे तरबूज, ककड़ी-खीरा और तुरई-लौकी, गलका जैसी जूसी सब्जियों का सेवन कर सकते हैं। इससे शरीर में पानी का लेवल मेंटेन में कर सकते हैं।

